كتاب الزهور
١٥

نظرات في

عالم البنات

يوميات مراهقة

د/ سمية عبدالحليم عويس

مركز الإعلام العربي

١٥٥.٥
ع س ي

١٥٥,٥

كتاب الزهور
١٥

يوميات مراهقة

نظرات في

عالم البنات

د/ سمية عبدالحليم عويس

مركز الإعلام العربي

سلسلة كتاب الزهور (١٥)

* الكتـــــــاب: يوميات مراهقة.. نظرات في عالم البنات

* المؤلـــــــف: د. سمية عبد الحليم عويس

* قياس الصفحة: ١٢×٢٠

* رقم الإيـــداع: ٢٠١١/١٥٤٥٧

* الترقيم الدولي: ٢-٢٢٨-٣٦٧-٩٧٧-٩٧٨

جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بأية طرق الطبع والنقل والتصوير والترجمة والتصوير المرئي والمسموع والحاسوبي.. وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من المؤلف ومن:

مركز الإعلام العربي

ص. ب ٩٢ الهرم - الجيزة - مصر

* هاتـــف: ٠٠٢٠٢/٣٧٨١١١٩٣/٣٧٨١١١٩٤

٠٠٢/٠١٠٠٠٣٧٠٤٤

* فاكـــس: ٠٠٢٠٢/٣٧٨١١١٩٥

* التوزيـــع: ٠٠٢٠٢/٣٧٤٤٥٤٥٥

٠٠٢/٠١٠٠٠٢٧٠٢٥

* الموقع على شبكة الإنترنت:

www.amc.eg.com

* البريد الإلكتروني:

media-c@ie-eg.com

mediacenter55@hotmail.com

الإخراج الفني
أبو بكر القاضي

تصميم الغلاف
كمال عبده

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢

عويس، سمية عبد الحليم

يوميات مراهقة: نظرات في عالم البنات، سمية عبد الحليم عويس.

ط١ الجيزة: مركز الإعلام العربي، ٢٠١١. ١٦٠ص، ٢٠سم. (كتاب الزهور، ١٥)

تدمك ٢ ٢٢٨ ٣٦٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- المراهقة - علم نفس   ١٥٥,٥

مركز الإعلام العربي

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الناشر

تمر السنوات سريعة.. وتكبر الصغيرة لتصبح "آنسة" ومشروع عروس جميلة تغادر مرحلة الطفولة وتدخل مرحلة المراهقة بكل تغيراتها وتقلباتها، وهنا تأخذ الحياة مجرًى آخر، فقد أصبحت الطفلة "آنسة"، وبدأت معالم الجمال الأنثوي تظهر عليها، ومعها كل علامات سن المراهقة، وأيضًا تساؤلاتها المشروعة، ومشاعرها الطبيعية، ومخاوفها المعروفة، وأيضًا أحلامها وطموحاتها الكبيرة.

وأصدق من يعبر عن طبيعة هذه المرحلة وخصائصها وتشابكاتها، هي الفتاة نفسها، حين تدخل أول أطوار الشباب، وتتحول من "بنوتة" صغيرة إلى "كيان" أنثوي يتشكل مطالبًا بحقوقه، باحثًا عن ذاته، متأملاً في الناس والكون، شاخصًا ببصره إلى مستقبل يرسم ملامحه بريشة أحلامه، ويأبى أن يتدخل أحد - أَيُّ أحد - في تغيير هذه الملامح.

وحين تتحدث الفتاة عن نفسها في هذه السن؛ فإن علينا أن ننصت ونصغى ونتعامل مع كل ما تقوله بجدية

واهتمام، حتى لو بدا لنا غير ذي أهمية؛ ذلك أن تفهمنا لهذه "الفضفضة" يتطلب أن نحكم على ما تقوله هذه الفتاة بمعاييرها هي، ولا نقف منها موقف الناصح.. الواعظ.. الناقد فحسب، وحتى لو كان هذا الموقف ضرورة أحيانًا، فإن غلالة الصداقة الرقيقة الدافئة لا بد أن تحيطه لتطمئن المراهقة ولا تتحول سنها الغضة من مرحلة في حياتها لها جمالها مثلما لها تقلباتها إلى أزمة ومشكلة ربما تعاني آثارها طوال عمرها القادم.

الصفحات القادمة إطلالة على عالم البنات بعيون واحدة منهن.. تحكي.. وتحلم.. وتخاف.. وتشكو.. وتتساءل، وتطلب منا جميعًا ألا نستهين بما تقول، ففيه كلام مهم و"كبير"، رغم أن صاحبتها في منتهى عنفوان عمرها وحيويته.

ومع يوميات "مها" التي تقمصت شخصيتها أمّ وكاتبة وامرأة سبق لها أن عاشت مرحلة المراهقة، نعيش في دنيا المراهقات التي تدخلنا إليها **الأستاذة سمية عبد الحليم عويس**؛ لنفهم هذا العالم الذي يكتنفه الغموض أحيانًا، ونتعامل مع بناتنا وأبنائنا بوعي وصداقة وحب وفهم أكثر.

الناشر

مقدمة

أنــا مهــا ... عمــري ١٦ عامًــا .. خطــر لــي أن أكتب يومياتــي، وأســجل الأحــداث والمواقف التي تمــر بي؛ فقد تَجِـدُ فيهــا كل فتاة في مثل ســني ما يهمها ويســاهم في حل ما يواجهها من مشكلات في هذه السن التي يسمونها ســن المراهقة... التي أرى أنها سن عادية في حياة الفتاة.. تعيشــها بــكل تقلباتها. تقــول أمي: إن ســن المراهقة هي السن التي تتوهج فيها المشاعر تجاه الجنس الآخر، ولكني لا أؤمن بكلامها.. فأنا مثلاً أحمل مشــاعر تجاه الجنس الآخــر منذ كنت صغيرة جدًا وكذلك صديقاتي، ومعنى هذا أن المشــاعر موجودة منذ مولد الواحدة منا لا منذ سن معينــة.. أنــا أعلم أن أمي تتعامل معي مــن منطلق أنني في سن المراهقة، وألاحظ أن معاملتها لي خاصة.. تقرأ كتبًا عن مرحلة المراهقة.. باعتبار أن هذه المرحلة تشكل قنبلة موقوتــة يمكــن أن تنفجر في أية لحظــة.. مع أني أرى أن هــذه المرحلة لا ينبغــي أن تأخذ كل هــذا الاهتمام؛ فهي مرحلة عادية جدًا

ومع اهتمام أمي بهـذه المرحلة، فإنني أحيانًا أقابل منها بـردود أفعـال تضايقنـي وتحيرنـي... فإنها - مثـلاً - إذا زجرتني وعلا صوتها عليّ فينبغي عليّ أن أفقد الإحسـاس وألا أنفعل أبدًا.. وإذا رددت عليها تقول لي: "يا قليلة الأدب تردين عليّ؟!".

وإذا سكتُّ قالت: "ردي عليّ أتتجاهلينني؟!".

وإذا حاولـت إخفـاء انفعالـي بابتسـامة اغتاظت مني، وقالـت لي: "ما هذه الابتسـامة الغريبة الصفـراء؟!". وإذا ارتفـع صوتـي في الحديـث قالـت لي: "يقـول اللـه: "ولا تنهرهما!" فماذا أفعل معها؟! إنني في حيرة شديدة.

علاقتـي بأمي لم تعد كما كانت، أصبحت أحاذر في الكلام معها إلى أقصى حد، وقد أخبرتها بذلك.. خيرتها يومًـا بين أن تكون لي أمًا أو صديقة، فاختارت أن تكون صديقـة.. لكن هـذا لم يسـتمر أكثر من شـهر واحد، ثم عادت سـيرتها الأولـى.. عادت إلى دور الأم السـاخطة الشـاكية مني دائمًا لخالاتي وعماتي.. أصبحت لا أطيق المنزل!!

أصبحـت تتضايق مـن كل ألفاظي.. أقـول لها: "ماما إنـت over" أو "مامـا خليـك إيـزي easy" فتتضايق مني وتتزعج بشـدة.. إنها كلمات عاديـة لا أرى فيها ما يعيب،

وإذا نصحتها بشـــيء أو عدلت عليها في شيء فعلته كانت الطامة الكبرى.. وأنا لا أستطيع أن أكبت نفسي وآرائي إذا كان فيها شيء لا يعجبني، لماذا لا أراجعها فيه؟ لماذا لا أنصحها كما تنصحني؟ لماذا من حقها أن تراجعني وليس من حقي أن أراجعها؟ عندما أرفض أن نكون صديقتين.. فتقول لي: "ألا تريدين أن تحكين لي أسرارك؟".

ثم تبدأ تشك في أنني أخبئ عنها أسراري.. ألا تفهم أنه من الطبيعي أن تكون لي أسرار وحياة خاصة؟!

ورغم ذلك، أنا لا أخبئ عنها شيئًا إلا ما ندر..

أصبحت بعد حساسـيتها الشديدة من كلامي أعاملها كأم فقط؛ حتى أستطيع أن أرضيها.. وطبعًا بلا فائدة!!

فهـي تـارة راضيـة بالكاد، وتـارة تذهب لتشـكوني للنـاس، وتتلمـس لي الأخطاء.. وكل ما هو على لسـانها: "هـأقـول لبابـا" لا أعلـم ماذا أفعـل، أنا لا أخـاف من أبي، ولكني أعلم أنها ستحكي له المشكلة من وجهة نظرها، وتهـول الموضـوع، وإذا دافعـت عـن نفسـي أصبحـت في نظرهما: "قليلة الأدب" و"قليلة الذوق" إلى آخر القاموس.. إننـي - عندهمـا - أحقـر مـن أن أدافع عن نفسـي، أو أن أنكـر ما حدث، وإذا قلت إن شـيئًا مما ذكرته لم يحدث نظرت لي نظرات اسـتنكار وتعجـب!! يعني أنا كذابة..

لو قرأت أمي هذا الكلام لن تهتم ولن تأبه له؛ لأني جربت من قبل أن أقول لها: "لو سمحت يا ماما بلاش تعملي كده"!! لكنها تواجه قولي بالاستمرار في فعلها، وكأن أحدًا لا يتكلم أمامها.. كأنه ليس من حقي أن أواجهها، أو كأنني لست بشرًا..

لقد أصبحت أمي تتحدث معي وقتما تشاء وليس وقتما أشاء..

لماذا لا تحترم رغباتي ومشاعري وآلامي..

أما علاقتي بأبي، فهي علاقة أب بابنته.. علاقة طبيعية ولا شيء غير هذا - لا تعليق عليها - أحيانًا ينهرني، لكنه إذا رأى الدموع في عيني أرى في عينيه نظرات حانية وكأنه لا يتحمل رؤية دموعي.. ثم يأخذني في أحضانه.. أحس في قرارة نفسي بأنه مهما كان له من أولاد فإنني سأظل ابنته الأثيرة لديه، وستظل لي مكانة خاصة في قلبه.

هذه بداية عامة لمذكراتي.. والآن إلى التفاصيل الدقيقة؛ فربما إذا عرضت مشاكلي يتمكن البعض من حلها ويساعدني.. فإليكم بعض همومي..

✿ ✿ ✿

الفصل الأول

أنا والآخرون

أنا والآخرون

١- قالت لي معلمتي..

جلست معنا مدرستنا الحبيبة "أستاذة أماني"، في حصة خالية من حصص جدولنا الممتلئ، وردت على أسئلتنا عن مرحلتنا (مرحلة المراهقة) كما يسمونها، فقالت:

المراهقة أخطر المراحل التي تمر بها الفتاة ضمن مراحل حياتها المختلفة، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان - عمومًا - من الطفولة إلى الرشد هو التغير في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخُلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها لصراعات متعددة داخلية وخارجية.

سألت معلمتي:

ولكن ما معنى كلمة "مراهقة" يا معلمتي الحبيبة؟

المراهقة ترجع إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام أي قارب النضج والرشد.

فقالت صديقتي: ولكن هل المراهقة هي البلوغ؟

لا.. المراهقة غير البلوغ.. البلوغ هو اكتمال الوظائف الجنسية عند الإنسان.. أما المراهقة فهي التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فالبلوغ جانب واحد من جوانب المراهقة.

ومن أهم علامات البلوغ عند الفتاة ظهور شعر في أنحاء متفرقة من الجسد، أهمها العانة والإبطان، كما يزداد طول الفتاة، ويتسع الحوض، وتتوزع الدهون على منطقة الحوض والفخذين، ثم تحدث الدورة الشهرية بعد ذلك، وهي تعد أبرز علامات البلوغ.

٢- خرّاط البنات:

أسمع أمي وزميلاتها وجاراتها يتحدثن وهن يضحكن عن خرّاط البنات، ذلك الذي يتقدم في الليل من جسد الطفلة الصغيرة فيحدد قسمات جسدها، وتبرز مفاتن الأنثى الصغيرة.

لقد كبرت الطفلة المدللة، وصار لها حق الخيال وحق الاحترام، وصار الكبار يصرخون فينا نحن المراهقات:

أنتن متمردات و"لا تسمعن الكلام"!!

فترد المراهقات في خيالهن في وجوه الكبار:

أنتم مستبدون لا تفهمون مشاعرنا!!

ثم يصرخ الكبار في وجه كل مراهقة مرة أخرى:

لماذا لا تنظرين إلى نفسك منذ شهور؟ أنت ما زلت طفلة تحتاجين إلى تأديب!

٣- قالت لي صديقتي:

جلست مع صديقتي التي تكبرني بعامين نتناقش حول الموضـوع ذاته.. ذلك الموضوع الـذي ذاب من كثرة الأخذ والرد.. موضوع مشاكلنا مع الكبار، وأهمها أنهم:

يزعمون أنهم يخافون علينـا من الفتن والإغراءات التي قد تجر إلينا كثيرًا من المشكلات المدمرة لمستقبلنا...

قالت لي صديقتي فيحاء:

أعرف يا عائشـة أن أهلك لا يتفهمون حقيقة مشاعرك وتفكيـرك وانفعالاتك.. إنهم يرون أنـك مراهقة بحاجة إلـى التهذيب والتقويم.. لكنهـم لا يحاولون التقرب منك أو ملامسـة أوتار مشـاعرك، ولا يفلحون في الوصول إلى طريقة تفكيرك.. كانت تلك هي مشكلتي مع أسرتي.. وما زالت..

لقد لمست بحديثك الوتر الحساس في نفسي.. إنك قريبة لي في السن، ومما لا شك فيه أنك تفهمينني أكثر من أسرتي نفسها.. أرى فيك نفسي، وأرى في مشاكلك مشاكلي وهمومي.. أنت الوحيدة التي تقدرينني..

إنهم حتى لا يقدرون تفوقي الدراسي.. يقولون: الأدب فضلوه على العلم! مع أني محترمة ومهذبة مع كل أفراد أسرتي.. بسببهم أصبحت مترددة في كل شيء.. شكاكة، أقول الشيء ونقيضه..

حدثيني يا عائشة عن مشاكلك في منزلك..

أولاً.. أمي مولعة بإخبار أبي عن كل ما يحدث في المنزل، وبالذات كل ما يصدر مني بقصد أو دون قصد.. وتعشق إظهار أمومتها أمام والدي.. تنفجر فيّ أمامه لتبين له أنها على مستوى المسؤولية..

أبي.. يحبني وأشعر بهذا جدًا.. لكنه يشك فيّ جدًا، ويفسر أبسط تصرفاتي تفسيرًا سيئًا.. عنده يقين تام بأنني أترك دروسي لأتحدث مع صديقاتي في الهاتف ولا يعطيني الحرية التي أنشدها، أرى أنه من حقي أن أخرج وقتما أريد وأعود وقتما أريد.. فما الذي يضايقه في هذا الأمر؟! يشعرني بأنني أقل من زميلاتي اللاتي يتمتعن

بحرية أكبر، وأشعر أنني لا أعيش سني الحقيقية!

أما أخي الأكبر، فهو أناني يريدني أن أقف بجواره وأساعده وأستمع لمشاكله وأتفاعل معه.. لكنني إذا حاولت أن أشركه في بعض خصوصياتي ومشاكلي يحرجني ويشعرني بعدم الاهتمام.. يرى أنه من حقه أن يحب، لكني ليس من حقي هذا.. مع أنه أكبر مني بعام واحد.. فما الفرق؟!

أختي الصغيرة.. أمي تدللها جدًا، وهذا عكس ما تربيت عليه، وهذا يجعلها غير مهذبة.. صحيح أنني كنت طفلة أمي المدللة، لكني كنت بطبعي مهذبة.. وعندما تتطاول عليّ أختي لا تحاول أمي تهذيبها بجدية، وهذا يشعرني بعدم الاحترام في المنزل.. حتى إنني عندما أذهب إلى المدرسة لا أريد الرجوع إلى المنزل.. وأحيانًا أشعر بأنني في سجن عندما يمنعني والدي من الخروج مثل زميلاتي في العطلة الأسبوعية، رغم أنني أشعر معهن أنني مع أسرتي الحقيقية.. وأمنيتي أنا وصديقاتي أن نكون أسرة خاصة بعيدًا عن أسرنا..!!

كل هذا شعرت به مثلك، وما زلت أشعر بما يقاربه

ويشــبهه. لقد تحدث طبيب نفســي في التلفــاز عن مرحلة المراهقة، وقال: إن الآباء فاقدو الثقة في قدرات الأبناء على التعامــل مــع كل أزمات الحياة بدءًا من أزمات الدراســة، مرورًا بأزمات الصداقة إلى أزمات العلاقة مع الآخرين..

قد ينســى الآباء أنهم الســبب في ذلــك، فالأبناء الذين يعيشون في أسر متحابة لا يقعون في الانحرافات..

٤- قائمة ممنوعات:

أقبلت علينا المشرفة الاجتماعية ونحن نتحدث.. فقالت لنا:

فيم تتحدثان أيتها الجميلتان؟

لا شيء يا أستاذة..

كيف لا شــيء؟! إنكما منهمكتان فــي حديثكما، ولا تلحظــان ما لحظته عليكما من انشــغال شــديد.. بل أشعر أنك يا عائشة تعانين ضيقًا كبيرًا!

نعم يا أستاذة.. أشعر بضيق.. بل بكبت شديد.

ولماذا الكبت يا صغيرتي الحلوة؟

أهلي يرفضون كل طلباتي.. أو معظمها..

مثل ماذا يا عائشة؟

يرفضون زيارة بعض صديقاتي المقربات لي، ويرفضون طريقة ارتدائي للملابس؛ بحجة أنها تخالف الشرع والأعراف والتقاليد، ويقيدون حريتي في الخروج مع صديقاتي للتسوق، ويزيدون الطين بلة عندما يفرضون عليّ عقوبات صارمة حين أعود متأخرة - على حد زعمهم - إلى المنزل.. في حين أن كل شيء مباح لأخي الأكبر، رغم أنه ليس متفوقًا مثلي، إنه يخرج وقتما يشاء، ويرجع وقتما يشاء، ويلبس كل أنواع الملابس التي يريدها، بل ويخرج مع كل أصدقائه، وربما بات عند أحدهم إذا اضطر لذلك، فهل الدين والمجتمع يبيحان له كل ما يحرمان عليّ لمجرد أنني فتاة؟!

.. ابتسمت الأخصائية، وقالت:

يا بنتي الحبيبة.. ربما رفض أهلك بعض طلباتك؛ خوفًا عليك، وعلى أخلاقك وسمعتك.. وخوفًا عليك من غضب الله ونظرات الناس القاسية.. هل سمعت المثل الشائع: "شرف البنت مثل عود الكبريت"؟ إن هذا المثل صحيح مئة بالمئة... إنك تشعرين بالكبت؛ لأنك متوهمة أنهم يرفضون كل طلباتك، مع أن هذا الكبت ربما يكون شيئًا حسنًا - بل مطلوبًا - في بعض الأحيان..

أن يرفض الأهل المطالب التي تضر ابنتهم هذا شيء مستحب، وأن يرفض الأهل الأمور التي تضع ابنتهم في موضع الشبهات هذا أمر مطلوب.

كما أن رفض الأهل المطالب التي توقع ابنتهم في المحرمات هذا أمر واجب، بل ضرورة شرعية.

وإذا منعك أهلك من زيارة بعض الصديقات؛ فذلك لأن أسرهن ليست في المستوى اللائق أخلاقيًا أو لأن البنات أنفسهن لسن ملتزمات أو تحوم حولهن الشبهات لأخلاقهن السيئة ولعدم استقامتهن.. فهذا شيء يشكرون عليه؛ لأنهم بذلك يحافظون عليك.. ألم تسمعي حديث الرسول (ﷺ) عن صديق السوء بأنه كنافخ الكير (الحداد) لا بد أن يؤذيك منه شيء..

وأكملت المعلمة:

وإذا منعت من ارتداء الملابس المخالفة للشرع.. أي التي تشف أو تكون ضيقة أو تكون كاسية عارية أو تكون ألوانها ذاهبة ملفتة للأنظار.. فكل ذلك لمصلحتك يا حبيبتي..

وإذا منعك والدك من التسكع مع صديقات السوء والتجول بلا داع في الأسواق والمراكز التجارية أو الخروج في أوقات متأخرة؛ فذلك للحفاظ عليك من قرينات السوء، ومن المنحرفين من الرجال الذين يتسكعون في الأسواق والطرقات يريدون معاكسة الفتيات ومغازلتهن بأبشع الألفاظ البعيدة كل البعد عن الحياء والأدب.. فهي ألفاظ تجرح كل فتاة شريفة عفيفة.

إن أهلك يحافظون عليك من كل أسباب الهلاك يا ابنتي!

والكبت الذي تشعرين به يا فتاتي طبيعي، أما الكبت المبالغ فيه فهو أن تمنع الفتاة من أشياء ضرورية تجعلها تحس بانعدام الثقة والأمان والظلم - وذلك هو الكبت الحقيقي الذي يحطمها ويعاملها كجماد ليس له مشاعر أو أحاسيس، ويجعلها تكره نفسها ومن حولها.. فمثلاً بعض الأسر تمنع الفتاة من الخروج من المنزل إلا للدراسة فقط، بل أحيانًا يمنعون الفتاة من حقها - الذي كفله لها الدين - في التعليم، ولا يسمح لها بزيارة الأهل والأقارب إلا

نادرًا، وربما في الأعياد وحسـب، لا يسمحون لها بالخروج للنزهـة ولا للأماكن المحترمـة أو التي ليس فيها اختلاط مـع الرجـال، وقد تمنـع الفتاة مـن التحدث مـع زميلاتها وصديقاتها في الهاتف حتى لو كانت في حاجة إلى ذلك.

إنـك في جنة في منزلك يا صغيرتي، فابعدي عن عقلك وقلبك وساوس الشيطان، واحمدي الله على نعمته.

❀ ❀ ❀

الفصل الثاني

أكره القيود

أكره القيود

١- أكره القيود!

أعرف أن علاقتي بالله ليست كما ينبغي.. أحيانًا أشعر أن الدين قيد على حريتي، فهو يحرم الاختلاط بالأولاد، كما أن ثلاثة أرباع صديقاتي لا يلتزمن بالفرائض، وبالأخص الصلاة، ولا يعتنين بحفظ القرآن أو حتى بقراءته، وربما سخرت بعضهن من بعض الرموز الدينية.

أنا أرى أن عدم اختلاط الجنسين شيء جاهلي غير منطقي.. تقول معلمة التربية الدينية: يجب أن تقف المسلمة عند حدود الله لا تتعداها ولا تقع في الحرام، بل تلتمس دومًا حكم الله ورسوله (ﷺ) في كل ما يعرض لها من شؤون، لكني أرى أن هذا الكلام يقيد حريتي الشخصية.. لماذا لا أعيش كما أريد.. أخرج بغير حدود أو قيود، وألبس ما أشاء، وأنام وقتما أشاء، وحين أستيقظ أصلي الفروض.. وأتحدث مع الفتيان والشباب من سني من أصدقاء وأقارب كما يحلو لي؟!

سمعت كثيرًا من أمي ومعلمتي عن صحابيات ضحين بأنفسهن من أجل الدين، لكني ما زلت أشعر أن الأوامر الدينية تقيد حريتي.. رغم احترامي لتلك النماذج، ورغم أن معلماتي يقلن: إن هناك صنفًا من البنات يتذكرن الدين فيحجمن عن بعض التصرفات، وأحيانًا يمنعهن الحياء فقط.. أما من لا يحترمن الدين ولا يتحلين بالحياء فإنهن يفقدن احترام الناس لهن أيضًا.

٢- أحتاج إليك يا أمي!

نسبة كبيرة ممن في سني (مرحلة المراهقة كما يدعون) يكرهون المكوث في البيت، خاصة إذا كانت علاقتهن بأمهاتهن ليست على ما يرام.. وأنا - في الحقيقة - أشبههن في ذلك إلى حد ما.. أمي تحيرني.. أحيانًا تمثل دور الأم بشدة فتكون عنيفة متسلطة.. وحينها لا أبوح لها بأسراري..

وأحيانًا تبدو وديعة هادئة مريحة، ووقتها أفضي لها بكل ما في صدري دون خوف..

إن معظم صديقاتي لديهن أسرار خاصة، وقليلات منهن من يجدن أمًا متفهمة تحتويهن، كما تفعل أمي في بعض الأحيان..

وبعضهن لديهن أمهات غير ملتزمات بدين أو تقاليد فتفعل الواحدة منهن ما تشاء.. أحيانًا أحسدهن، وأحيانًا أشعر أن تلك الحرية ستكون نقمة عليهن؛ بسبب كلام الناس، فأحمد ربي أن لي أمًّا ملتزمة محتشمة رغم ما يضايقني منها في بعض الأحيان!!

أحيانًا، أكاد أقول لها: أمي أحتاج إليك بشدة، أحتاج إلى ضمة حانية منك، أحتاج إلى كلامك اللطيف.

قد أهمس إليها وأشكو.. قد أضحك وقد أبكي.. فأجد اليد الحانية والقلب الرؤوم المشفق.. تمسح دمعتي، وتشاركني لوعتي، وتفرج عني كربتي.. عندما أنفعل وأحس بالحزن والكآبة أشعر بحاجة إلى التنفيس عن نفسي بأي طريقة كانت ولو لم أفعل ذلك فسيأتي اليوم الذي أعجز فيه عن تحمل المزيد من الهموم..ربما لا تمدني أمي بالحل لكل مشاكلي، وربما لا أجد عندها الحل الناجح لمشكلتي.. ربما.. لكنني سأجد منها أذنًا مصغية وتعاطفًا معي.. ليتها تشاركني همومي.. ليتها تكف عن قولها: "ما زلت صغيرة على الهموم"!!

أحيانًا، لا تكون لدي مشكلة حقيقية، لكني أريد أن أشعر بالأمان في أحضان أمي.. إنني بحاجة إلى عطفك وحنانك ومشاركتك يا أمي الغالية..

امنحيني قلبك حتى لا أفكر في قلب أحد سواك..

مدي إليَّ يديك بالحب حتى لا أهرب إلى أيدي الآخرين التي تحمل الحب الكاذب أو البريق الخادع..

أريدك يا أمـي المنبع الأول لثقافتي، فأنت خير مرشـد لي.. وخير معين لي حتى أنشـأ في جو صحي أسري سليم يجنبني السقطات والانحراف نحو المهالك والآفات..

٣- مشاكلي كثيرة..

أعتـرف أنني الآن أمـر بمرحلة صعبة فـي حياتي.. لن أسميها – ولكني سـأعرض بعض المشاكل التي تقابلني وتجعل من حياتي مشكلة كبيرة مستعصية على الحل.. لا.. لست متشـائمة ولا مبالغة.. إن نفسي تعجز عن تحمل كل هذا الكم من المشـكلات بمفردها.. أحتاج إلى من يتفهمني ويحل لي مشـاكلي.. مشـكلة مشـكلة.. لأن بداخلي صراعات نفسية عديدة..

أولاً: تنقصني الثقة بنفسي: إذا سرت في الطريق تخيلت أن كل النـاس تنظر إليَّ شـذرًا، وإذا وقعت أرضًا تخيلت أن كل المـارة يضحكون علـيّ.. عندي قناعة داخلية بأن منظري وشـكلي قبيحان، وأنني لن ألقـى إعجابًا من أي رجل في يوم من الأيام!!

ثانيًا: أشعر بالاضطهاد: دومًا أعتقد أن أبي وأمي يفضلان إخوتي عليّ؛ لذلك أرغب في نيل أقصى درجات الحب من كل من يحيطون بي.

ثالثًا: أشعر أن من يعاملونني يتعمدون جرح كرامتي.

رابعًا: أنا خجولة جدًا من أي شيء يمس كياني وشخصيتي، فإذا ما وجه لي أحد النقد أحسست أنني سأذوب خجلاً، حتى إن وجه النقد لغيري في الوقت نفسه؛ لأني أشعر بالنقص.. كذلك أخجل من مواجهة الضيوف والمدرسين وكل من لا أعرفهم وكل من أقابلهم للمرة الأولى. ليس عندي أي قدرة على المواجهة، وعندي شعور بعدم جدواي في الحياة، فأنا - في نظري - شيء تافه لا قيمة له.. لا أرى أهمية لحياتي؛ لذلك يكسب قلبي كل من يشعرني بأهميتي في المدرسة أو البيت، وهذا يقودني إلى إحساس بالحزن والإحباط لأتفه الأسباب، فليس عندي أية مقدرة على مواجهة الفشل ومواصلة الكفاح في أي مجال.. سواء في الدراسة أو في الأعمال اليدوية أو في معاملة الناس.

وأشعر بالذنب والندم الشديدين؛ بسبب ما يصدر عني من أخطاء، وإن كانت بسيطة، وكأني أوشك على اليأس من رحمة الله.

كما أنني سريعة الاستثارة وعصبية ولا أتحكم في انفعالاتي؛ ولذا أخسر صداقات كثيرة، وأكاد أخسر رضا والدي وحب إخوتي.

أحتاج إلى من يتفهم هذه العيوب ويعالجها، وإلا فسأدخل دوامة الاكتئاب والوحدة.. ساعدني يا الله!!

٤- مشكلة صديقتي:

وقفت صديقتي عبير أمامي وصرخت: قفي عندما أكلمك.

قلت لها بانفعال: لم تطلبي الكلام لأقف.. ما بالك تصرخين؟

فأخذت في البكاء العنيف، فأمسكتها وضممتها إلى صدري، وذهبت بها إلى ركن بعيد في فناء المدرسة، جلسنا معًا نتناقش.. أخذت تحدثني وتقول بانفعال:

أحلام اليقظة ترهقني، تمنعني من النوم.. أصبحت أعيش في دوامة من الأحلام الخيالية التي ليس لها أي أساس من الواقع والحقيقة.. وذلك يجعلني بعيدة عن الناس لا أستطيع التعامل معهم ولا التكيف مع حياتي.. وهذا بدوره جعلني أمارس عادة سيئة ألا وهي قضم أظافري.. لا أفعل ما يطلب مني من واجبات.. أشعر بفداحة ما أنا

فيه من تضييع لأوقاتي وترك المذاكرة، وقد اقتربت الامتحانات.. ماذا بوسعي أن أفعل يا عائشة؟!

أجبتها بحب:

سمعت في أحد البرامج أن أحلام اليقظة شيء طبيعي في مثل عمرنا فلا أرى داعيًا لما أنت فيه من إحباط وانفعال.. أنت الآن في السادسة عشرة من العمر؛ لذلك أظن أن كل ما تمرين به طبيعي جدًا..

لم تعطيني حلاً لمشكلتي يا عائشة.. ماذا أفعل؟ لقد سئمت من حياتي.. لا أستطيع المذاكرة.. كل حياتي مقلوبة..

هيا بنا نتصل بمعلمتنا "أستاذة أماني"، فقد نجد عندها الحل..

وذهبت الصديقتان إلى المعلمة التي استقبلتهما بترحاب، وسألتهما عن حالتيهما.

عبير: لدي مشكلة كبيرة يا أستاذة.

خيرًا إن شاء الله يا عبير..

أشكو كثرة أحلام اليقظة.. إنها تكاد تدمر حياتي ومستقبلي.. لا أستطيع النوم ولا المذاكرة، وقد اقتربت الامتحانات.. ماذا أفعل؟

لقد مررت وأنا في مثل عمرك بتجربة مماثلة، وقد وجدت الحل في خمسة أشياء.. وبفضل الله لقد شفيت تمامًا من هذا الداء بعد توكلي على الله تعالى وخذي بالأسباب.

عبير: أنقذيني بتلك الحلول يا أستاذتي..

أولاً: عليك أولاً بالاستعانة بالله وحده والتسليم بقدرته (عَزَّ وَجَلَّ)، وتخلصي قدر استطاعتك من المشاعر السيئة مثل الحقد والحسد؛ فهذه المشاعر تسلبك جزءًا من طاقتك التي يجب أن توجه إلى أعمال مفيدة كالقراءة وطلب العمل النافع وحضور الندوات الدينية.

فقوي إيمانك، واستعيني بالله في كل وقت، وعليك بالدعاء في كل حين.

ثانيًا: عليك بتحديد أهدافك مثلاً: أنت تستيقظين كل يوم بهدف الذهاب إلى المدرسة، وتستذكرين دروسك بهدف النجاح، وتتجنبين الخطأ بهدف إرضاء الله والوالدين، وتدخرين بهدف شراء هدية لصديقة، وتسافرين في العطلة مع أهلك للاستمتاع والترويح عن نفسك وتجديد النشاط، وتقرئين بهدف زيادة المعلومات والثقافة.

إننـا جميعًـا بحاجة إلى أهـداف محددة؛ كي نشـعر بالثقـة فـي النفس، وكـي نجعـل لحياتنا قيمـة، ولنحلم بمسـتقبل أفضـل، كمـا أن النجاح في تحقيـق الأهداف يمنحـك التفـاؤل الـذي ينعكس علـى صحتك النفسـية والبدنية، وليعمل جهازك المناعي بصورة إيجابية، ونحن من دون أهداف لن نجد مبررًا كافيًا لمواصلة الحياة.

ثالثًا: ثـم عليك بعـد ذلك اكتسـاب عـادات غذائية سـليمة؛ فالطعام ليس وسيلة لإشـباع غريزة الجوع فقط، لذلك علينا أن نتخلص من عاداتنا السيئة في تناول الطعام، وتكـون لدينا قوة الإرادة لنقـول: لا لكل الإغراءات التي تدعونا لتنـاول الطعام غير الصحـي.. تعلمان أنني كنت سـمينة، وذهبت لطبيب كي يساعدني على عمل (رجيم) خـاص، وقد نصحني بأن تكون لدي القدرة على الاختيار الذي يفيدني.

رابعًا: عليك بالرياضـة، وعليك بمحاولة الالتزام بذلك، ولا تتعللـي بضيـق الوقـت؛ فلك حـق الراحة والاسـتمتاع بجانب المذاكرة.. وعليك باللجوء لحيل معينة لتسـاعدك على رياضة المشـي مثلاً.. اذهبي بنفسـك لشراء الجرائد، ولا تستخدمي في المصعد قدر الإمكان، اشتري حاجياتك من المحل الأبعـد، وقومي ببعض التمرينات الخفيفة من آن

إلى آخـر في البيت.. فالرياضة سـوف تحسـن من صورة جسـمك، وهذا سـوف ينعكـس على شـخصيتك، ويزيد ثقتك بنفسك.

كما أنها سـوف تسـاعدك على التحكم في تواترتك وانفعالاتك.

خامسًا: تعلمـي بحريـة.. اختـاري طريقة اكتسـاب الثقافة التي تريدين.. إما بالقراءة أو الكمبيوتر أو حضور الندوات والمؤتمرات.. اختاري الطريقة التي تشـائين والتي تناسـبك وتتوافق معك.. ولا يهم السـرعة، ولكن المهم أن تحرزي تقدمًا ملموسًا..

عبير: لقد اسـتفدت منك حقيقة يا أستاذة.. جزاك الله كل خير.

وجـزاك يا حبيبتـي.. ويهمني أن تعرفي فـي النهاية أن أحلام اليقظة إن كانت طارئة، فهذا شيء طبيعي، أما إذا اسـتمرت فترة طويلة فهذا شـيء خطير ومؤلم يجعل الفتاة غيـر قادرة على مواجهـة الحياة والتعامل مع المشـكلات فتصاب بالإحباط والفشل.. ومن أهم أسباب هذه الظاهرة الفـراغ الذي يجعـل الفتى أو الفتاة يسـرحان مع الأفكار الخيالية والأحلام أكثر مما يعيشان في الواقع.

الفصل الثالث

أسرتي تضطهدني!

أسرتي تضطهدني!

(١) أسرتي تضطهدني:

جلست مجموعة من الصديقات يحكين بعض همومهن وعلاقتهن بأسرهن..

هدى: كل البنات يرين أن الأمهات عصبيات، في حين أن الأمهات يرين أن البنات شديدات العصبية.. كما أننا نعامل من قبل إخواننا الكبار، ونعاقب نحن بسبب أخطاء الصغار دون ذنب منا!!

نهى: أهلنا لا يثقون بنا دون أسباب، فضلًا عن أنني أتحمل مسؤولية إخوتي الصغار؛ لأني الكبرى وكل من يخطئ أكون أنا المتهمة وأنا السبب.

علا: كل واحد في أسرتنا يعيش في عالم بمفرده ليس له علاقة بالآخر.

هناء: أمي لا تشعر بأنها تقوم بمسؤوليتها إلا إذا أخبرت أبي بكل شيء.

ماجي: أمي ترى أن كل شيء في شخصيتي خطأ.. كما أنها عصبية جدًا لأتفه الأسباب ولا تستطيع التحكم في عصبيتها.

هيفاء: والدي صديقي جدًا ! أستشيره في كل أموري، وأخبره بكل شيء عن خصوصياتي، أما ما يختص بصديقاتي فأحتفظ به لنفسي حفاظًا على أسرارهن.

نورين: بابا عصبي جدًا، ولا يتحمل مجرد الجلوس معنا حين يعود من عمله أو سفره، وأعتقد أن ذلك بسبب تحمله مسؤولية إخوته في صغرهم.

نيرمين: السبب في عدم توافقي مع أمي أنها تظنني (بيبي) في كل المواقف، تظنني لا أعرف شيئًا في الدنيا.

يسرا: ماما تعرف عني كل شيء، ولكن إذا ضايقتني إحدى صديقاتي تقول لي: اتركيها.

تعقيب

في سن البلوغ تود الفتاة أن تبعث برسالة إلى أمها، مفادها:

إنني أصبحت (امرأة)، ذات كيان مستقل، ولم أعد تلك الطفلة التي كنتم تتعاملون معها.

تقول رغد: كنت غير متفهمة لأسباب عدم الخروج من المنزل إلا بإذن، وأنني لا ينبغي أن أسهر خارج المنزل.. كنت أؤمن بالحرية المطلقة، لكني أدركت بعد ذلك

أن المطالبة بالحرية المطلقة ضرب من الجنون؛ لأن الفتاة في هذه المرحلة لا تدرك ما ينفع وما يضر، وقد لا تحسن التصرف، وقد توجد لديها رغبة جامحة في اكتشاف العالم دون رقيب ودون قيد..

وتقول أمها: لم يكن في بيتنا أي نوع من القهر أو التسلط، كانت الشورى أساس قراراتنا الأسرية حتى تجديدات المنزل وأنواع المدارس ومكان الاصطياف أو طريقة الإنفاق أو التعامل مع الجيران والأقارب.. فإننا نشرك البنت فيها ونأخذ برأيها في كل شيء.

(٢) قبل أن تدمني "المرآة":

عاشقة المرآة.. شخصية لا تستطيع أن تمنع نفسها من النظر إلى أي مرآة تقابلها، وهي تنظر في المرآة لفترات طويلة جدًا، وصاحبة هذه الشخصية عادة تكون من الرياضيات وتحب النزهات والرحلات كثيرًا، وتهتم بمتابعة أحدث خطوط الموضة العالمية، وتحافظ على رشاقتها، تميل إلى التنسيق والديكور والملابس والعطور المميزة.

عائشة: اجتمعت الفتيات في مجموعتنا على أنهن يعشقن المرآة، وأنهن يهتممن بأنفسهن جدًا .. قالت

إحداهن: أحب أن أكــون مهندمة. وقالت الأخرى: أحياناً أفقد ثقتي بنفسي وأشعر أنني دميمة. وقالت ثالثة: عندما أرجع إلى البيت أتجه مباشرة إلى المرآة لأرى كيف كنت في أعين الناس!!

ولكنهــن يهتممــن بالرشــاقة وعندهــن (فوبيــا) مــن الســمنة، والســمينة منهن تعاني الاكتئاب، وتحرم نفسها من حضور حفلاتنــا؛ حتى لا تصاب بالتخمة ويزداد وزنها، وكذلك حتى لا تتعرض للسخرية من زميلاتها.

وحتى تكون علاقتك بالمرآة متوازنة:

* وطني نفســك على القناعة بحالــك، قال (ﷺ): "انظروا إلــى من هــو أســفل منكــم، ولا تنظــروا إلــى من هو فوقكم؛ فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم"، وهذا في النظر إلى الجمال والصحة وسعة الرزق ونحوهما.
* تقبلــي الواقــع: رؤيتــك هــي واقعك.. لا تتشــاءمي حين تنظرين إلى المرآة خوفاً من المستقبل.
* تذكــري أخطــار القلق، فهو يســبب أمراضاً جســدية، وأخرى نفسية، كما يؤثر على جمالك ونقاء بشــرتك وحيوية شعرك.

* اصنعي الابتسامة، فهي مفتاح السعادة، وهي صدقة يسيرة، ولا تكلفك شيئًا.
* أصِّلي معاني الحب فهو رأس الأمر، تعلمي كيف تحبين ربك ودينك ورسولك ووطنك وأهلك والمسلمين والحياة والخلق أجمعين.
* تدربي على الاسترخاء، فالاسترخاء يقاوم القلق؛ لأنه يريح العقل والجسم معًا.
* اتبعي هذه الوصفة الإيجابية: ابدئي بالذكر في بداية اليوم، فبداية اليوم هي كل اليوم، ذكري نفسك بالإيجابيات التي تملكينها، وبثي في نفسك روح التفاؤل والإقبال على الحياة.. استمري في فعل ذلك أيامًا.
* تحدثي عن النجاح وامدحي الناجحين، ولا تحقدي عليهم.
* شاركي الناس، ولا تكوني مجرد متفرجة، وتبادلي وجهات النظر، ولا تحتقري أحدًا.
* جددي ما حولك، أبدعي فيما حولك، ضعي لمسات إيجابية.. أخرجي من المألوف.. علقي اللافتات

الإيجابيـة في حجرتـك ورددِيها دائمًا، مثـل: "أنا قادرة على النجاح - أثق بنفسي - أحظى باحترام من حولي".

(٣) الموبايل والكلام المعسول:

قالـت لي زميلتي نهى يومًا: لو أحببت شـخصًا، ومنعني أهلي من الارتباط به سأتزوجه رغمًا عن أهلي!

قلـت لها: هذا عـين الحمق والخطأ، يقولـون في المثل: "أهلـك لا تَهلـك، وأهلـك يرون مـا لا ترين، لهـم خبرة في الحياة أكثر منك.

وأخبرتـي وفـاء بما صار معهـا: تقـول: كان الهاتف (المحمول) سـبب تدهور أخلاقي وارتباطـي بعلاقات غير شـرعية، ولقد أوشـكت على الضياع إلا أن الله سـبحانه سـخر لي إنسـانة صادقـة تمكنت من انتشـالي من بحر الضيـاع، وصفعتني حتى أفيق من غفلتي العميقة، والحمد لله أن تيقظت في الوقت المناسـب، فلقد أوشكت أن أفقد كل شيء، لقد أسلمت نفسي لوسوسة الشيطان الذي زين لي عملي، وجعلني أتحدث مع الشـباب طوال الليل، وأهمل دراسـتي، وأعق والديّ، وأنغمس في بحر الشـهوات، والآن الحمد لله أنني تمكنت من شيطاني وقتلته.

وقالت لي سعاد: كنت على علاقة بشاب عن طريق الموبايل، وكنت أتحدث معه فترات طويلة، وطلب مني مقابلته، ولكن الظروف لم تساعدني، فأنا أقع تحت رقابة صارمة في البيت، وحينها طلبت منه أن يتقدم لخطبتي؛ تعلل بالدراسة وأشياء أخرى.. وعلمت أنه يقول: إن آخر شيء يفكر به أن يرتبط بفتاة تكلمه، فشعرت بانهيار وفقدت الثقة فيمن حولي، وحكيت حكايتي لصديقة أمي التي أثق بها، وكانت - ولله الحمد - سببًا في خروجي من هذه القوقعة، وتوجيه سلوكي إلى الوجهة السليمة، بل جعلت من أمي صديقة لي وقريبة مني، وأنصح كل فتاة ألا تسلك هذا الطريق، فنهايته عار ودمار.

وتقول (ت): أنا ضحية المعاكسات الهاتفية.. كنت أعبث بالهاتف من باب ملء الفراغ، ولم أكن أعلم أن النهاية ستكون سمعتي التي صارت على كل لسان، كما أصبح اسمي يتردد في جلسات الشباب، وهاتفي تتداوله الأيدي العابثة، فشلت في كل شيء، وتركت الدراسة قبل الحصول على الثانوية، وصار عمري (٢٨) عامًا، ولم يطرق بابي شاب واحد لخطبتي، إنني أريد أن أصرخ بملء صوتي في أُذن كل فتاة أن تنظر إلى ما آلت إليه حالتي؛

بسـبب العبث والأسـاليب المريبة، وها أنـا ذا أنتظر قدري المجهول.

(٤) الزواج العرفي كارثة:

هويدا: أتجرع الندم بكل غصصه من أجل أغبى لحظة مرت فـي حياتي، حينما وافقت أن أتزوج ولدًا تافهًا، كان زميلي في الجامعة.. طبعًا في البداية كنت أراه في نظري أفضل إنسـان في العالم، طيب وحنـون، وخفيف الدم، وتم الزواج على ورقة تباع على الرصيف أمام الجامعة يسمونها (عقد زواج)، وبعد ليلة واحدة من الزواج اكتشفت أنه ولد تافه لا يشـغله سـوى متعته، ثم يدهسـني بحذائه وشعرت بالغثيان من أسـلوبه الحيواني والإحسـاس الذي نقله إليّ، وندمـت ندمًـا شـديدًا بعـد أن فـات الأوان، وامتنعت عن الذهاب إلى الجامعة حتـى لا أقابله، ثم طلبت منه الطلاق فرفض.

وتقدم لي شـاب يعتبر فتى الأحلام شـكلاً ومضمونًا، ووافقـت عليه، وفي غمرة فرحتي نسـيت المصيبة التي أنا فيها، نسـيت أنني متزوجة، فتعللت بحجج واهية للشخص الذي تقـدم لي، حتـى تركني لأن الآخر رفـض تطليقي، وخسرت الرجل المناسب لي.

بثينة: قصتي لا تخطر على بال أحد، ولم أكن أتخيل أنها ستصير إلى هذا الطريق الرهيب، ببساطة شديدة تزوجنا عرفيًا؛ لأنه لم يكن قادرًا ماديًا، وبعد ثلاثة أشهر من الزواج فاجأني بخبر أسعد صدري وقلبي بأن مشكلتنا قد حلت، حيث سيسافر بعد أسبوعين للعمل في الخارج براتب كبير يعود بعدها ليعلن زواجنا، وكان هذا اليوم آخر أيام سعادتي الحقيقية فلم يعد حبيبي منذ ذاك اليوم، ومرت سنوات وأنا أنتظره ويبدو أن أحلام عمري قد انتهت بسببه، ويبدو أنني لن أكون أمًّا لأطفال كما كنت أتمنى!!

إنه مصير كل من تتزوج في الظلام، وترخص نفسها بدعوى الحب، وتستأمن شابًا تافهًا على عرضها، وتهين أسرتها وتمرغ كرامة عائلتها في التراب، فلتتأمل كل فتاة هذا المصير قبل أن تصل إليه ولا تملك نقطة رجوع.

(٥) العقوق.. كما تدين تُدان:

كنتُ كثيرًا ما أختلف في وجهات النظر مع أمي، وكانت كثيرًا ما تخاصمني من أجل خلافي معها، كانت تسمي نقاشي جدالاً، وتقول لي: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلا تَعْبُدُوا إِلا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا

أَوْ كِلاهُمَا فَلا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ (الإسراء: ٢٣، ٢٤).

وذات يوم تلت علينا معلمة التربية الدينية: ﴿وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ﴾ (لقمان: ١٤).

وأضافت بابتسامة جميلة: المسلمة التقية الواعية التي استنارت بصيرتها بنور القرآن الكريم تتلقى دومًا هذا التوجيه الكريم، فتزداد برًا بوالديها وإحسانًا إليهما - وخاصة الأم - وتظل على هذا البر بعد أن تتزوج، ويصبح لها بيت مستقل، فقد أتى رجل إلى الرسول الكريم (ﷺ) يبايعه على الهجرة والجهاد: يبتغي الأجر من الله تعالى، فتريث في قبوله وسأله: "هل من والديك أحدٌ حي؟"، فقال الرجل: نعم، بل كلاهما، فقال الرسول (ﷺ): "أفتبتغي الأجر من الله تعالى؟" أجاب الرجل: نعم، فقال الرسول (ﷺ) البر الرحيم: "**فارجع إلى والديك فأحسن صحبتهما**".

شدني كلام المعلمة وجلست مع صديقاتي نتحاور حوله في "الفسحة".

فقالت سمية: أنا أحب وأحترم والديَّ بشكل كبير يفوق أي حب واحترام لأي إنسان آخر سوى الرسول

(ﷺ)، ولكن بعض الآباء والأمهات يعتقدون أن أطفالهم سيحبونهم ويحترمونهم إذا قاموا بتلبية كل طلباتهم، وأنا لا أؤمن بهذا النوع من التفكير؛ لأن هذا سوف يخلق طفلاً طماعًا أنانيًا ومُدللاً، ولا يستطيع مواجهة صِعاب الحياة، وبفضل الله لم تكن هذه هي الطريقة التي استحق والداي احترامي بسببها، إنني أفعل ذلك لأنهما لم يجبراني أو يضطراني إلى تنفيذ أي أمر دون اقتناع تام، لقد عوّداني التفكير السليم، وسلحّاني بالمنطق والنقاش الهادئ والشرح البسيط الواضح لأي أمر من أمور الدين، ثم أعطياني الفرصة لأختار.

ومع هذه الطريقة الجميلة كنت أفعل كل ما يريدان، فهما لم يجبراني مثلاً على ارتداء الحجاب، ولم تقل لي أمي: عليك ارتداء الحجاب ما دمت قد بلغت المحيض؛ لأن هذا جزء من دينك، بل شرحت لي الحكمة من وراء ارتدائه، ووضحت لي أن هذا الشكل من الملابس ربما لن يكون مريحًا في حر الصيف، ولكنه أنيق وجميل، والأهم من ذلك فيه رضا الله، واقتنعت بما قالت ولبسته، وأستطيع الآن حينما تسألني إحدى زميلاتي في المدرسة: لماذا ترتدين هذا الزي؟ أن أقول لها: لأني أعتقد أن هذا هو

أفضـل زي للمرأة، وبالفعل بعد نقاشـي مع بعض زميلاتي ذكـر لي بعضهن أنهن يتمنين ارتـداء هذا الزي لقناعتهن بالأسباب التي أبديتها.

وأضافت نهى: أحمـد الله كثيـرًا علـى الطريقة التي اسـتخدمتها أسـرتي في تنشـئتنا، إنني أحب أخواتي حبًا جمًـا، ومهما يحدث من خلافات فرعية بيني وبين أي منهن نعـود إلى رشـدنا سـريعًا، ولا يترك الخـلاف أي أثر على علاقتنـا، إن معظم زميلاتي يندهشـن لهـذا، ويقلن: نحن نكـره أخواتنـا، ولا نتفق معهـن على أمر، وأظـن أن هذا مظهر من مظاهر تفكك الأسرة التي لا يربط بين أفرادها ود أو حـب.. الحمد لله كثيـرًا أن الحب في الله هو الذي يحتوينا جميعًا كبارًا وصغارًا في عائلتنا.

وهنا قالت أميرة: وهـي أكبـر مجموعتنـا (عمرهـا عشـرون عامًـا): "إن أغلـى ما أملـك في هـذه الدنيا بعد التزامي بالإسـلام هو أسـرتي الحبيبة، وإن أفضل وأجمل مـا فيها هو القرب والعلاقة القوية بين جميع أفرادها حتى لتشـعرين أنهم وحـدة واحدة، ولعل هذا يرجـع إلى الجهد الكبير الـذي بذله والداي أثناء تربيتنا، فقد غرسـا فينا جميعًـا الحب في الله والأخوة والإيثار، إن أقرب أصدقائي وأغلى وأعز أصدقائي هم أفراد أسرتي.

لهذا السبب أكن الاحترام لوالديّ وأحبهما حبًا جمًا؛ لحرصهما على تنشئتنا على استعداد لمساعدة الناس جميعًا.

أما هيفاء، فقد تحدثت قائلة: أمي تساعدني على تقويم أخطائي، أنا وإخوتي بعدة خطوات:

أولاً- تجلس معنا وتوجهنا وتنزل لمستوانا فنكون كالأصدقاء لا تترفع علينا ولا تهاجمنا وتشعرنا باهتمامها بنا وحرصها على أن تسمعنا فنطمئن ونشعر بالراحة.

ثانيًا- تكلمنا برفق ولين، ولهذا تشعرنا بالأمان، وهي تتحاور معنا وتحادثنا حديثًا متبادلاً.

ثالثًا- لا تتصيد أخطاءنا أثناء الحديث معنا، ولا تقاطعنا، كلما وجدت منا خطأً، لهذا نصارحها بكل شيء.

رابعًا- تحسن الاستماع إلينا.. تنظر بهدوء في أعيننا ولا تحدِّق فينا، تستمع إلى كلماتنا باهتمام وتقلل من مقاطعتنا قدر الإمكان فلا تنظر للتلفاز ولا تهتم بصوت الباب والاستماع للراديو، كما أنها تنتبه إلى نبرة صوتنا، وتضرب لنا الأمثلة الحية والقدوة الصالحة كدليل على مصداقية كلامها، بارك الله لنا فيك يا أمي.

(٦) حائرة بين السمنة والنحافة:

صرخت رميساء: لقد سئمت من هذه النحافة، ومللتُ من شكلي، إلى متى أظل على هذه الحال، ناهيكم عن خفة الظل والاستخفاف الذي أُجرح به من قِبل بعض الفتيات.

أتساءل: هل لداء النحافة من دواء؟ أم سأظل كذلك وأنا في مبتدأ الشباب؟ ونظرات صديقاتي تلاحقني؟ فأنا الوحيدة بينهن التي أمتلك هذا الجسد النحيف، ولذلك لا أسلم من النصائح، فضلاً عن النظرات والغمزات واللمزات.

وقلت لرميساء: أظنك يا صديقتي الجميلة قد سمعت من قبل صرخات لفتيات حُرِمن وحرمت أجسادهن الرشاقة وتناسق القوام، ومن بين القواعد الذهبية للحياة السعيدة أن يكون جسم الفتاة في حالة صحية كاملة يتألق رشاقة وحيوية وجمالاً، متوسط الوزن، ليس بالنحيف الملفت، ولا بالسمين المقزز، وأراك الآن تقولين: نعم، إنني مثلهن أعاني مما تعاني هؤلاء الفتيات.

وأقول لك: النحافة هي انخفاض نسبة الدهون في الجسم عن المستوى الطبيعي، وهو ١٥٪ من وزن الجسم بالنسبة إلى الذكور، و٢٠٪ بالنسبة إلى الإناث، وإذا قل وزن المرأة عن المعدل الطبيعي بمقدار ٢٥٪، فتسمى هذه الحالة بالنحافة التي تسبب القلق لدى العديد من السيدات،

وكذلك تؤثر على استقامة القوام ورشاقة المرأة، وتؤدي إلى حدوث تشوهات في القوام.

وقد تؤثر لأسباب نفسية في حدوث النحافة، إذ تقل الشهية للطعام جدًا، فينقص الوزن سريعًا، ويصاب الفرد بالنحافة، ومن أهم المشاكل النفسية الخوف المَرضي، وكذلك المشاكل العاطفية والتي تعج بها الحياة، فكثرة التفكير السلبي يعد أعدى أعداء الحياة السعيدة والصحة الجيدة، فلا يمكن للنحيف أن يزداد وزنه إذا كان فريسة هذه الأمراض النفسية، وتلك المشكلات العاطفية.

كما أن القيام بأعمال بدنية شاقة، والإسراف في تعاطي القهوة والشاي والعادات الغذائية غير الصحيحة، وعدم مراعاة التوازن في الوجبات، واضطراب مواعيد الطعام، كل ذلك بلا شك يترك أثرًا ويمهد السبيل للنحافة.

وسواء كنت سمينة أم نحيفة.. كوني واثقة بنفسك، لا تعبئي بسخرية الناس، وحاولي ألا تهتمي بما يُقال حولك من سخافات وما تسمعينه من تعليقات ساذجة لا تدل إلا على تفاهة مَن تصدر عنهن؛ فهؤلاء الساخرات لا يعلمن أن السخرية من عباد الله ذنب من أقبح الذنوب، يقول تعالى:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ﴾ (الحجرات: ١١).

واعلمي أن الموازين عند الله ليست كموازين البشر، ولكنها موازين التقوى والعمل الصالح، وقد تسخر الجميلة من القبيحة، والشابة من العجوز، والمعتدلة من المشوهة، والغنية من الفقيرة، ولكن هذه وأمثالها من قيم الأرض ليست هي المقياس فميزان الله يرفع ويخفض بغير هذه المظاهر.

إن زميلتي شيماء طالبة متميزة في السابعة عشرة، لكنها سمينة وسمنتها تجعلها أيضًا هدفًا للسخرية، فلا تنفعها مهاراتها كلها ولا تفوقها في الدراسة، إن سمنتها تصيبها بالاكتئاب.. يقولون لها في البيت:

انظري لشكلك ستنفجرين من الأكل أيتها الدبة، وتجرحها الكلمات فتكره نفسها، تكره شكلها، تكره حياتها، تكره الطعام كله، لكنها حين تجوع تنسى كل شيء وتفر إلى الأكل ناسية كل التحذيرات متغافلة عن كل النقد والتجريح.

وبعد انتهاء الطعام تدخل حجرتها وتنظر إلى نفسها في

المرآة، وتقول: يا الله.. ما هذا؟ كيف تركت نفسي أصل لهذه المرحلة من البدانة؟ إن جسمي بلا ملامح تقريبًا؛ لا خصر ولا عنق ولا سيقان، كل شيء متساو.. كرة مستديرة من جميع الجهات، يجب أن أنحف يجب... لكن الأكل لذيذ وأنا أعشق الحلويات.. أذوب في الفطائر.. لا أستطيع أن أقاومها.

وحين جاء موعد فرح ابنة خالة شيماء قالت لي بحزن شديد: أعرف كم تبدو ملابس السهرة مضحكة عليّ، وأعرف كم أبدو سخيفة مقارنة بأجسام بنات أخوالي وخالاتي اللاتي يتقافزن كالغزلان.. لا أريد أن أكون نكتة الحفلة بجسدي المضحك.

ليس أمامي سوى خيار واحد.. أن أنحف.. أليس كذلك؟

قلت لها بلهجة مشجعة: نعم، وسألت صديقتي "دلال" عن طبيب سمنة كانت تعالج عنده، وبلا تردد ذهبت إليه شيماء، وفي غضون ثلاثة أسابيع انخفض وزنها خمسة عشر كيلو، وبعد شهور من الرياضة والنظام الغذائي كان الكل ينظرون إليها بعين أخرى.. معقول هذه شيماء بنت منيرة.. لا يمكن.. كيف؟

ما شاء الله.. كنت أحمد الله (ﷻ) أن استجاب لدعائي، وشعرت وأنا أسير في كليتي بأني قد رميت بشخصيتي الأولى تلك الفتاة البدينة المستديرة المنكسرة المعدومة الثقة في نفسها.. موضع نظرات السخرية والشفقة!

إنني الآن فتاة أخرى.. فقد دفنت الدبة ولن تعود إلى الحياة مرة أخرى.

(٧) الفراغ القاتل والشات:

تقول بعض الفتيات: الشات والفيس بوك مهمان جدًا، ولكن إذا كان التحاور من خلالهما مع البنات فقط.

وتقول أخريات: نحب السينما والأغاني والكمبيوتر والطعام!!

وتقول أخرى: الكمبيوتر صديقي، وهو صديق كثيرات من البنات، فهو شبيه إلى حد ما بدفاتر المذكرات، كثير من البنات لا يهوين الورق والشكاية له؛ لذلك يلجأن إلى تدوين ما في أنفسهن على الكمبيوتر الشخصي، ويحتفظن بمذكراتهن ليطالعنها كل حين.

وربما نشرن بعضها على صفحات الإنترنت فيما بعد للبحث عن بعض الحلول.

تقول منى: لدي هواية قد تعتبـر غريبة، لكنها صدى لما في نفسي.. فأنا أكتب كل خواطري على الكمبيوتر الشـخصي وأنسـقها وأعمل لها إخراجًا يرضيني من صور وتعليقـات.. فحيائـي الشـديد يمنعني من البـوح بأموري الخاصـة لوالدتـي وأخواتي وحتى صديقاتـي، وليس لدي صندوق أسـرار سـوى هذا الجهاز الذي لا أدري ما كنت سأفعل من دونه..

وتضيف نور المشرفة على أحد المنتديات:

"لا أسـتطيع الوثوق بكل من أصادفهن على الإنترنت، فالصديقات هنا يخضعن لاختبـارات عديدة حتى أتأكد أولاً أنهـن بنات وأنهن جديرات بالصداقـة، ثانيًا وأنهن لن يقمـن بجري إلى عالم وهمي يفصلنـي عن عالمي الواقعي، وهذا هو الأهم".

ويعلـق **الدكتور سيد جاد** - أسـتاذ علـم النفس - على اتجـاه الفتيات إلـى تدويـن مذكراتهن قائـلاً: "في هذه السـن تلجأ بعض الفتيات إلـى كتابة مذكراتهن للتعبير عن مجموعة من المشـاعر والأحاسـيس التي تكون غالبًا غير حقيقية، وتحتوي على نقد لبعض الأشـخاص الذي لا يمكن توجيه النقد إليهن صراحة، لكن هذه المذكرات

مــرآة صادقة تعكس مشــاعر وانفعالات هــؤلاء الفتيات، وتعـد نقدًا صريحًا لبعض المشــكلات التي تتعلق بجوانب مختلفــة مــن الحيــاة ونافـذة علـى أشـياء لا يقويــن على مواجهتها في الواقع، ومع خصوصيــة مجتمعاتنا وعاداتها وتقاليدها قد يتشــدد الوالدان مــع أبنائهما ولا يعطيانهما الفرصة لمحاولة التعبير عن آرائهم والتنفيس عما بداخلهم مــن أفكار.. وهذا إذا ما حدث فإنــه يجنب الفتاة كتابة هذه المذكرات التي تكون معظم الأحيان تنفيسًا طبيعيًا لهذا الكبت الذي قد يترك آثارًا سيئة عليهن فيما بعد".

(٨) التدخين والشيشة:

قالت صديقتي عائشة: ربما أحمل بعــض العيوب في شــخصيتي لكــن - والحمد للــه - أنا بعيــدة كل البعد عــن آفة فظيعة تمارســها بعــض الفتيات.. هــي التدخين، فمعظم تجمعات الفتيات لا تسلم من هذه الظاهرة المخيفة، وبصراحة.. إن الذي ســاعد على انتشــار هذه الظاهرة هو تجاهلهــا؛ فالكل يخاف أن يدلــي بتصريحات، ويكتفي المســؤولون بالهــروب مــن الواقــع وافتعال الدفــاع حتى لا ينسبوا للبنات تلك الصفة الذميمة.

كنت مع أسرتي في أحد الأماكن العامة عندما رأينا بعض الشابات يتسابقن في تدخين الشيشة.. وأتساءل: هل هن أمهات المستقبل؟ وكان تعليقي أنا شخصيًا: هل أهل هؤلاء الفتيات يعرفن ما وصل إليه حال بناتهن؟!

أظن أنه من الواجب ألا تبتعد الأم عند ابنتها أبدًا، فلا ينبغي أن تكون على سفر لفترات طويلة بعيدًا عن ابنتها، وألا تتركها نهبًا للصديقات أو القريبات للثقة المفرطة فيها.. إن الابنة بحاجة إلى الأم في جميع الأوقات.. ينبغي أن يكون وجود الأم في حياة ابنتها بالملاصقة الروحية، بحيث تكون الأم الصديقة المقربة الأولى لابنتها، ولا بديل عنها في الوجود.

إن الفتاة حين تدخن لمشاركتها صديقاتها مشبعة رغبتها في الانطلاق.. لذلك يجب على الأم أن تكون قريبة من ابنتها جدًا، وألا تدع فتاتها نهبًا لأي من العادات.

لي صديقة رأت بعض صديقاتها نهبًا للتدخين فذهبت لأمها - وكانتا صديقتين - وقالت لها: أماه أفكر في التدخين حتى يمنحني المزيد من التركيز.. فقالت لها الأم بكل هدوء:

ابنتي الحبيبة: إن التدخين آفة عظيمة، تدمر المال والصحة والجمال والسمعة.. إن تلك النظرات التي تطلق

على المدخنات ليس مردها الإعجاب، ولكن مردها النقد اللاذع.. ناهيك عن تلك الرائحة الكريهة التي تنبعث من فم المدخنة، والتي لا تليق بها كأنثى جميلة رقيقة أنيقة بسيطة.

ينبغي ألا تندفع الفتاة وراء أهواء رخيصة مدمرة تبعد بها عن العزة والكرامة، بل وتقودها إلى الامتهان والانجراف إلى عالم الإدمان والتعاسة والخواء.

(٩) أحبك للأبد:

(أنا معجبة بك) كلمة تتردد في أنحاء المدارس وفي أروقة الكليات، وخصوصًا بين البنات في المرحلتين الإعدادية والثانوية وأيضًا الجامعية.. الإعجاب لا بأس به إن كان مبنيًا على الخلق الكريم والثقافة والتدين، ليكون نوعًا من الحب في الله، لكن الإعجاب المحظور - وهو المنتشر - آفة المجتمع فهو إعجاب بالشكل، بالعطر، بالمشية.

وكل ذلك بسبب ضعف الإيمان..

كل ذلك بسبب عدم النظر في عواقب الأمور..

كل ذلك بسبب وقت الفراغ غير المستثمر..

كل ذلك بسبب اهتمام المعلمات بطالبات دون غيرهن..

كل ذلك بسبب مسلسلات الحب وأفلام القصص الغرامية والأغاني العاطفية..

كل ذلك بسبب عدم الإشباع العاطفي من الأسرة..

كل ذلك بسبب التعري الفاضح في بعض أوساط النساء..

كل ذلك بسبب التشبه بالرجال..

كل ذلك بسبب التجمل والاهتمام بالشكل بصورة مبالغ فيها..

تقول علياء: أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري، طوال عمري لم يكن لي صديقات، كنت دائمًا أحس بالوحدة، وكنت دائمًا أدعو الله أن تكون لي صديقة، والحمد لله استجاب لدعائي وأصبح عندي الآن صديقة أحبها جدًا.. وبعد ذلك بفترة رأتني صديقتي يومًا من الأيام أمشي مع إحدى زميلاتي فغضبت مني.. وحين سألتها فوجئت أنها تقول بأنها تغار عليّ، ثم بدأت تكتب لي الخطابات، وتقول فيها بأنها تحبني جدًا، وتشبهني بالهواء الذي تعيش عليه، ودائمًا تكتب لي الأغاني عن الحب. في البداية، كنت مستغربة جدًا، ولكن بعد ذلك اعتدت الأمر؛ لأني وجدت

معظم صديقاتي يفعلن ذلك، وأصبحت مثلها أسمع أغاني الحب وأفكر فيها، وبدأت أكتب لها مثلما تكتب لي.. ولاحظت أمي ذلك فقالت لي بهدوء وابتسامة جميلة:

هنيئًا لك يا ابنتي أن جعل الله لك صديقة تحبينها، ولكن - ككل شيء في الحياة - هذه النعمة تأتي ومعها مسؤوليتها التي عليك أن ترعيها حق رعايتها حتى تكون مشاعرك متوازنة؛ فلا إفراط ولا تفريط. والقاعدة - بشكل عام - أن العلاقة تشغل بالك وتشعرك ببعض القلق يجب أن تعيدي النظر فيها؛ فقد تحتاج إلى بعض التوازن والتعديل من الطرفين، بل وتحتاج إلى تغيير في نمط الحياة والتفكير.

وليس من السهل القيام بتحقيق هذا التوازن خاصة عندما تشعرين بمحبة صديقتك الشديدة لك، ولا شك أنك تساعدين صديقتك بعض الشيء عندما تحاولين ترشيد هذه العلاقة فلا تأخذ كل اهتمامك واهتمام صديقتك في الحياة.

ولذلك، من المفيد توسيع مجال العلاقات، وألا يقصر الإنسان صداقاته على شخص واحد، كما يفيد أن تكون

للإنسان دوائر حركة وتفاعل وأنشطة متنوعة وهوايات واهتمامات مختلفة.

أنصحك بمصارحة صديقتك بأنك قلقة من طبيعة هذه العلاقة، وأنك تودين المحافظة على صداقتها، ولكن ترغبين في الوقت ذاته بوضع حدود لها، ولا بأس بأن تخبريها بأنك أخبرت أحدًا غيركما وسألت عن حدود العلاقة السوية.

وفقك الله وصديقتك لكل خير وجنبكما كل سوء وشر.

***

آخر الكلام وحسن الختام

الفتاة المسلمة مؤمنة بالله واليوم الآخر، متيقظة منتبهة لفتن الدنيا وأحابيل الشيطان، عابدة لربها مطيعة أمره مجتنبة نهيه، راضية بقضائه وقدره، أوابة إلى حمى ربها مستغفرة إياه، إن زلت بها القدم أو غشيتها غاشية من غفلة أو تراخ وتقصير، تشعر بمسؤولياتها أمام ربها عن نفسها ودينها، حريصة على مرضاة الله، (عَزَّوَجَلَّ) في كل عمل تقوم به، متمثلة معنى العبودية لله تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر في حدود استطاعتها وإمكاناتها.

تحرص على التوازن المحكم بين جسمها وعقلها وروحها.. تعنى بمظهرها من غير إسراف ولا مبالغة في نطاق الشرعية بلا شطط ولا مخيلة.. وتُعنى بسريرتها العناية اللائقة بالإنسان الذي كرمه الله وأسجد له ملائكته، وسخر له ما في السموات والأرض بحيث تبدو شخصيتها متزنة معتدلة محببة مستحسنة في شكلها وهيئتها، وفي عقلها وتفكيرها وسلوكها وتصرفاتها وردود أفعالها.

بارة بوالديها، عارفة قدرهما، شديدة الحساسية والخوف من عقوقهما، تحيطهما بكل ضروب الرعاية والتكريم والإجلال.

محسنة إلى جيرانها، مهتمة بأمرهم تعرف حقهم الكبير الذي أصله جبريل الروح الأمين لرسول الله (ﷺ)، تحب لهم ما تحب لنفسها، وتحسن معاملتهم، وتراعي مشاعرهم، وتتحمل أذاهم، وتتغاضى عن هفواتهم وأخطائهم، وتتحرز من الإساءة إليهم أو التقصير في حسن معاملتهم والإحسان إليهم.

متميزة مع أخواتها وصديقاتها في بناء صلاتها وعلاقاتها بهن على أساس من الحب في الله، وهو الحب الأسمى والأطهر والأنقى في حياة البشر؛ لأنه الحب المجرد من كل منفعة، البريء من أي غرض، النقي من كل شائبة، المستمد صفاءه ونقاءه وشفافيته من مشكاة الوحي وهدي النبوة.. حريصة على بقاء حبل الأخوة والمودة موصولاً بينها وبينهن، لا تقاطعهن، ولا تهجرهن، ولا تغتابهن، ولا تجرح مشاعرهن بلَدَدٍ من الخصام والجدل والمشاحنة، ولا تحقد عليهن، ولا تمسك يدها عن معروف يمكن أن تسديه إليهن، وتلقاهن دومًا بوجه متهلل متألف طليق.

تحفظ السر، وتصون العهد، خفيفة الظل، غير متزمتة، لا تتكبر. معتدلة في كل شيء، تدخل السرور على القلوب، لا تدخل غير بيتها إلا باستئذان، تسلم على من عرفت ومن لم تعرف، تهتم بمعالي الأمور، تهتم بأمر المسلمين، تعاشر النساء الصالحات، تقدر المعروف، وتشكر عليه، تعود المرضى ولا تتبع الجنائز..

هذه هي شخصية الفتاة المسلمة بذرة المرأة المسلمة التي صاغها الإسلام بهديه الحكيم وأضاء قلبها وبصيرتها بنوره اللألاء.. فلتعلمي أختي المسلمة أن الدنيا قصيرة، وأن الحياة فيها مؤقتة..

أما الحياة الآخرة الحقيقية، فهي في دار البقاء في جنة الله تعالى ورضوانه.

وأن السعادة الحقيقية هي السعادة الأبدية في مستقر رحمته وصحبة نبيه ومجاورة صحابته الكرام..

مع خالص تحياتي ودعواتي وأمنياتي..

﴿ سُبْحَٰنَ رَبِّكَ رَبِّ ٱلْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿١٨٠﴾ وَسَلَٰمٌ عَلَى ٱلْمُرْسَلِينَ ﴿١٨١﴾ وَٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴾

(الصافات: ١٨٠-١٨٢).

المراجع

- أسرار البنات: ناصر الشافعي - دار البيان - القاهرة.

- للبنات فقط (مشكلاتك لها حلال): ناصر الشافعي - دار الصحوة - القاهرة.

- مراهقة بلا أزمة: د. أكرم رضا - دار التوزيع والنشر الإسلامية - القاهرة.

- المراهقة ومشاكلها: دكتورة منال القاضي - كتاب المعارف الطبي.

- كيف تتعاملين مع ابنتك في فترة المراهقة: سوزان عبد المجيد أغا.

- شخصية المرأة المسلمة: الدكتور محمد علي الهاشمي - دار البشائر الإسلامية - لبنان.

شبكة الإنترنت.

المحتويات

مقدمة الناشر	٣
مقدمة	٥
الفصل الأول: أنا والآخرون	٩
١- قالت لي معلمتي	١١
٢- خراط البنات	١٢
٣- قالت لي صديقتي	١٣
٤- قائمة ممنوعات	١٦
الفصل الثاني: أكره القيود	٢١
١- أكره القيود	٢٣
٢- أحتاج إليك يا أمي	٢٤
٣- مشاكلي كثيرة	٢٦
٤- مشكلة صديقتي	٢٨
الفصل الثالث: أسرتي تضطهدني	٣٣
١- أسرتي تضهدني	٣٥
٢- قبل أن تدمني "المرآة"	٣٧
٣- الموبايل والكلام المعسول	٤٠
٤- الزواج العرفي كارثة	٤٣
٥- العقوق.. كما تدين تدان	٤٨
٦- حائرة بين السمنة والنحافة	٥٢
٧- الفراغ القاتل والشات	٥٤
٨- التدخين والشيشة	٥٦
٩- أحبك للأبد!	٥٩
آخر الكلام وحسن الختام	٦٠
المراجع	٦٣
المحتويات	٦٤

نظرات في

عالم البنات

✿ وصف صادق ودقيق لمشاعر فتاة تعيش تلك السن، التي تستدعي أذهاننا بمجرد سماعها معاني المشكلة.. والتقلب.. والتمرد.. وغيرها من المعاني السلبية التي تقترن غالبًا بسن المراهقة، وربما زورًا وبهتانًا.

✿ إطلالة على عالم المراهقات الذي ندخله مع واحدة منهن تتحدث عن أحلامها ومخاوفها.. تساؤلاتها وأفكارها، صداقاتها وعزلتها، وكل التناقضات التي تعيشها في بداية شبابها وقمة مراهقتها.

✿ دليل عملي غير مباشر لكل الآباء والأمهات والمربين؛ لفهم واستيعاب أبنائهم وبناتهم المراهقين، والتعامل بفهم، ووعي، ورشد، وحب، وصداقة، وإعذار، وتسامح، وصبر؛ ليعبروا هذه المرحلة بسلام، ويحتفظوا منها بأجمل الذكريات.

الناشر

مركز الإعلام العربي

يطلب من مركز الإعلام العربي:

٢٠٠ ش الهرم - الجيزة - ص.ب: ٩٣ الهرم - الجيزة - مصر

تليفون: ٠٠٢٠٢/٣٧٨١١١٩٣ - فاكس: ٠٠٢٠٢/٣٧٨١١١٩٥

التوزيع: ٠٠٢٠٢/٣٧٤٤٥٤٥٥ - ٠٠٢/٠١٠٠٠٠٠٢٧٠٢٥

البريد الالكتروني: mediacenter55@hotmail.com

الموقع على شبكة الانترنت: www.amc-eg.com